

A  
...

# DIFESA PERSONALE



**Q**uali sono le tue esperienze sportive e come ti sei avvicinato al mondo dei corsi della difesa personale?

Le mie esperienze sportive risalgono alla fine del 1990, quando iniziai a prendere lezioni di pugilato da mio nonno, ex pugile, per imparare a difendermi dai bulli di quartiere.

Tra il 1991 ed il 1997, grazie ad un mio amico, frequentai un corso interstile di: Savate, Kick boxing e Thai boxe, presso una palestra del mio quartiere, diventando cintura nera 1° Dan, Allenatore di Thai Boxe, Istruttore di Savate e partecipai anche a varie competizioni agonistiche.

Sempre nel 1996 mi appassionai alla filosofia totale di combattimento ideata da Bruce Lee il Jeet Kune Do. Iniziai a studiare i suoi libri e, grazie ad uno stage, conobbi il Maestro M. D. C., allievo di Nino Pilla e Dan Inosanto.

Così mi trasferii presso il Centro Sportivo di POLIZIA DI STATO a Tor di Quinto.

Dal 1996 al 2002, sotto la sua guida, oltre che approfondire la Thai boxe, la Shoot Boxe, la Savate, la Kick Boxing, il K1 Style e il Pugilato, studiai il Jeet Kune Do/Kali Arnis Eskrima, diplomandomi nelle medesime discipline.

Durante quegli anni inoltre, il mio maestro sviluppò un programma tecnico riservato proprio alle forze dell'ordine e alle forze armate.

Proprio per questo ho avuto la fortuna e la possibilità di allenarmi e conoscere persone appartenenti alle suddette forze, (quindi gente che tutt'ora rischia la vita sulle strade, che deve gestire delle situazioni di stress o azioni preventive di sicurezza non indifferenti e affrontare probabilmente individui armati).

Mentre prima dovevo preoccuparmi di un ring o tatami 5 metri per 5, un solo avversario del mio stesso peso, un arbitro pronto a fermare la gara con un tempo prestabilito, da quel giorno, mi sarei ritrovato a scontrarmi con una realtà totalmente differente da quella che conoscevo: affrontare 1 o più avversari, armati e non, con un tempo non definito, combattere in piedi e/o a terra, su un ring, sul tatami o su un prato, in un ambiente chiuso o all'aperto, muovermi con una divisa tradizionale o abbigliamento comuni e riprodurre aggressioni/situazioni sempre diverse.

Dunque, l'attività di allenamento, si trasformò in addestramento sia fisico che mentale, perché la difesa personale doveva ricoprire 360 gradi, proprio perché un'ipotetica aggres-

sione ha mille sfaccettature differenti.

Sposando questa filosofia, dal 2004, iniziai a svolgere lezioni private, mirate esclusivamente alla difesa personale ed in seguito portare la mia esperienza, anche all'interno delle palestre.

Dal 2001 al 2004, per avere una maggiore competenza anche in altri campi, iniziai a seguire anche stage e corsi di Fitness, praticando: l'Aeroboxe e l'Aerokick.

Nel 2006 mi certificai sia come operatore KEY DEFENDER (oleoresina capsicum antiaggressione) metodo ASP sia come Trainer Tactical Baton "Bastone Telescopico Collasabile", utilizzato dalle forze di polizia americane.

**Che tipo di attività insegni e su quali fondamenti si basano?**

Nel 2004 mi venne in mente, (come a tanti altri credo), di creare un'accademia che fosse mirata solo sulla difesa personale con un relativo programma tecnico ben definito.

Svolgendo lezioni private a diverse tipologie di persone, notai che esistevano sempre più maggiori richieste, di apprendere o migliorare tecniche per la loro difesa personale.

Da qui nacque il nome: E.S.K.SYSTEM® ACADEMY.

E' un acronimo e vuole significare: Efficacy Self Kombating System, ovvero un Sistema di Combattimento Efficace per Se Stessi. Quindi un Programma che si adatta alla persona che lo pratica.

Da questo nome, nasce il suo Programma di difesa, seguendo sempre la filosofia e i fondamenti del Jeet Kune Do e di altre discipline orientali ed occidentali.

Con il passare del tempo però, oltre che la difesa personale, decisi di promuovere nelle palestre anche i corsi standard degli sport da combattimento e di fitness.

In questo modo decisi di inserire all'interno dell'accademia anche altre discipline.

Di cosa ci occupiamo:

- Difesa personale.
- Preparazione atletica.
- Arti marziali e sport da combattimento: Jeet Kune Do- Kali Eskrima-Thai Boxe-Savate-Kick Boxing-Shoot Boxe-Pugilato.
- Personal training.
- Sicurezza e protezione.

- Fitness.

Il programma E.S.K.System® è un sistema efficace per la difesa personale da strada.

E' un programma di difesa totale, a mani nude e armato; il suo scopo è rendere in breve tempo, un qualsiasi individuo, capace di sapersi difendere da una reale aggressione sia fisicamente che psicologicamente, sempre però nei termini di legge.

Ciò che penso è che si deve avere rispetto per tutte le arti marziali, perché è da loro che attingiamo la conoscenza e quindi, non esiste un'arte marziale migliore o peggiore, ma esiste un approccio o metodo migliore rispetto ad altri peggiori.

**Dove insegni le tue tecniche e a chi sono rivolte?**

Il corso è aperto a tutti: principianti o professionisti, bambini, donne e uomini.

Per praticare, non è necessario conoscere per forza le arti marziali, poiché esso ha un programma tecnico prestabilito.

Lo scopo dell'accademia infatti, è il miglioramento tecnico e qualitativo dei partecipanti ai corsi.

I corsi vengono svolti presso il centro ufficiale New Cast a Piazza Eschilo 38, zona AXA.

L'E.s.k.System, essendo un'Associazione Sportiva Dilettantistica oltre che un'accademia di arti marziali, in fase di espansione, è aperta all'inserimento sia di altri istruttori sia di altre discipline sportive o socio-culturali.

Di conseguenza, sono aperti i corsi per i nuovi Trainer.

Per chi volesse fare una lezione di prova o mettersi in contatto con l'accademia per avere informazioni sui corsi, è possibile visitare il sito [www.esksystem.com](http://www.esksystem.com) o scrivere direttamente a [esk@esksystem.com](mailto:esk@esksystem.com).

RESPONSABILE  
E.S.K. SYSTEM® ACADEMY

STEFANO DEL BROCCO +393337498316

[WWW.STEFANODELBROCCO.IT](http://WWW.STEFANODELBROCCO.IT)